



VIEIRA SOBRE CREMA DE BOLETUS Y CASTAÑAS

Opcional: Sal negra del Himalaya Vino Canasta

 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de vieira, cruda (340 g)
- 400 gramos de boletus
- 250 gramos de chalota o cebolla francesa
- 200 gramos de castaña, cruda
- 1 copa de vino blanco, 11° (80 g)
- 100 gramos de caldo vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hay dos opciones de hacer las castañas, 1. Ponerlas en agua la noche anterior. 2. Hacerlas 20' en el horno sin pelar con una raja en la corteza para que no exploten.
- 2º Picar las chalotas y pocharlas en AOVE bien caliente. A continuación, añadir los boletos bien picados y hacer a fuego medio unos 10'.
- 3º Añadimos el vino (yo he usado vino dulce Canasta, aunque se puede usar vino blanco) y dejamos que se evapore el alcohol.
- 4º Si hemos cocido las castañas al horno, es el momento de añadirlas peladas y picadas a la sartén con el vino para que tome sabor.
- 5º Una vez el vino se haya evaporado, añadimos el caldo hasta cubrir todo y cocinamos 15'. En el caso que hayáis dejado las castañas en remojo, añadirlas al mismo tiempo que el caldo y dejar hervir todo 20'.
- 6º Batir todo hasta que quede una crema espesa y fina.
- 7º En una sartén a parte, cocinamos a la plancha las vieiras con sal negra del Himalaya o sal común vuelta y vuelta
- 8º Servir la crema y encima la vieira, espolvorear un poco de sal negra por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	12 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	32 mg	91 mg	4 %